

Для жінок і дітей

Молоко Дозволяється

- Будь-яка марка
- Молоко зі зменшеним/низьким вмістом жиру (знежирене, ½%, 1%, 2%)
- Цільне молоко (якщо надруковано на чеках WIC)
- Тільки в пластиковій тарі на 1 галон
 - Скотолини на культурах бактерій (1 кварті)
 - Згущене молоко без цукру, тільки магазинні марки (блішанки з 12 чи 13 унціями)
 - Знежирене сухе молоко, тільки магазинні марки (коробки з 3 чи 8 квартами)
 - Особливі види молока, тип та розмір будуть вказані у Вашому чеці WIC

Не дозволяється

- Підсолоджене згущене молоко
- Соєве молоко
- Молоко зі смаковими добавками
- Органічне молоко
- Молоко з жировими добавками
- Замінники

Яйця

Дозволяється

- Великі, білі, сорту А чи AA (1 дюжина в упаковці)

Не дозволяється

- Яйця з низьким вмістом холестерину
- Органічні яйця
- Особливі види яєць
- Коричневі яйця

Арахісове масло

Дозволяється

- Однорідне, м'яке чи звичайне, тільки магазинні марки (18-унціеві банки)

Не дозволяється

- Хрустке арахісове масло
- Арахісове масло з низьким вмістом жиру
- Арахісове масло з низьким вмістом солі/натрію
- Органічне арахісове масло
- Суміші з джемом, желе чи медом



Сир

Дозволяється

- Натуральний вітчизняного виробництва простий сир, тільки магазинні марки, американський, чеддар, колбі, колбі джек, монтерей джек і мозарела (16-унціеві бруски)

Не дозволяється

- Сир, нарізаний скибочками, окрім американського магазинних марок
 - Сирні добавки
 - Делікатесний сир
 - Плавленій сир
 - Сирна паста
 - Сирний продукт
 - Сир зі зменшеним вмістом холестерину
 - Індивідуально обгорнути скибочки

Сухі боби і горох

Дозволяється

- Різні сухі боби і горох, тільки магазинні марки (у 1-фунтових мішках)

Не дозволяється

- Органічні продукти
- Смакові або інші добавки

Тільки для жінок, які годують груддю

Морква Дозволяється

- Свіжа, включаючи маленьку і морожену, нарізану будь-яким чином, будь-якої марки (1 чи 2-фунтові упаковки)

Не дозволяється

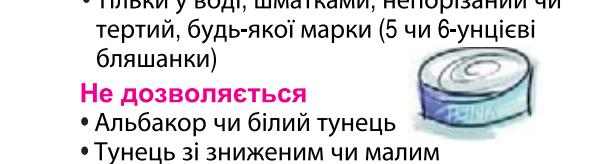
- Органічна морква
- Смакові добавки

Тунець Дозволяється

- Тільки у воді, шматками, непорізаний чи тертий, будь-якої марки (5 чи 6-унціеві блішанки)

Не дозволяється

- Альбакор чи білий тунець
- Тунець зі зниженим чи малим вмістом солі/натрію



Тільки для немовлят

Молочна Дозволяється

- суміш для немовлят** • Марки, що надруковані на чеці WIC, типи і розміри, що надруковані на чеці WIC



Сік для немовлят Дозволяється

- немовлят** • 100% сік (32-унціеві пляшки)

Gerber:

Яблучний
Суміш яблучного та бананового
Суміш яблучного та виноградного
З різних фруктів
Грушевий
Сік з білого винограду

Beech-Nut:

Яблучний
Сік з білого винограду

Nature Goodness:

Яблучний
Грушевий
Сік з білого винограду

Пластівці і каши для немовлят Дозволяється

- Прості, тільки сухі (8 чи 16 унцій)

Gerber:



Beech-Nut:



Nature's Goodness:



Чому дітям віком більше 24 місяців і жінкам пропонують молоко зі зменшеним/низьким вмістом жиру?

Поживні речовини у 8 унціях (1 чашці) молока

	Знежирене молоко (0%)	1% молоко	2% молоко	Цільне молоко (3,25%)
Кальцій	306 мг	290 мг	285 мг	276 мг
Калорії	80	100	120	150
Жир	залишки	2 грами	5 грами	8 грами
Холестерин	5 мг	12 мг	20 мг	24 мг

Джерело: База даних Департамента сільського господарства США по еталонним показникам

Чи Ви знаєте...

- Молоко зі зменшеним/низьким вмістом жиру (знежирене, ½%, 1% та 2%) має такі ж корисні для здоров'я поживні речовини, як цільне молоко, проте містить менше жиру і калорій
- Молоко, незалежно від вмісту жиру, є відмінним джерелом кальцію та інших мінералів, білків, вітамінів групи В і вітамінів А та D.
- Кальцій і вітамін D в молоці сприяють кріпості і здоров'ю кісток та зубів.
- На відміну від дорослих і дітей віком більше 2 років, дітям віком від 12 до 23 місяців для росту і розвитку необхідний жир з цільного або материнського молока.

[Примітка] Магазинні марки можуть бути власними маркаму магазину або торговельними марками, які продає магазин і які були створені оптовим постачальником.

Департамент охорони здоров'я обслуговування осіб старшого віку штату Міссурі

Програма WIC та послуги по харчуванню

P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

Департамент охорони здоров'я обслуговування осіб старшого віку є роботодавцем рівних можливостей/позитивних дій.

Послуги надаються на бездискримінаційній основі.

Щоб отримати альтернативні форми цієї публікації для інвалідів, зверніться в Департамент охорони здоров'я обслуговування осіб старшого віку штату Міссурі по тел. 573-751-6204.

Телефон для осіб з порушеннями слуху чи мови 1-800-735-2966.
Телефон 1-800-735-2466.

Програма

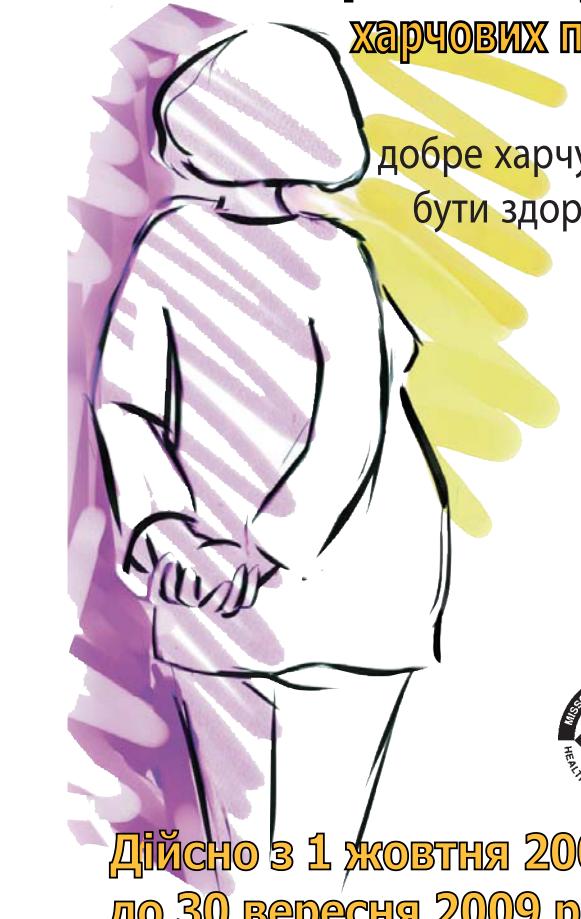
WIC

штату Міссурі

Спеціальна програма додаткового харчування для жінок, немовлят і дітей

Перелік затверджених харчових продуктів

добре харчуватися і бути здоровими



Дійсно з 1 жовтня 2008 р.
до 30 вересня 2009 р.

